ทางพ้นทุกข์

มูลนิธิร่วมใจทางพ้นทุกข์ (ร.จ.ท.)

เลขที่ ๖๑ วัดใหม่พิเรนทร์ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กทม.

เรียบเรียงโดย

สำเนียง เจริญลาภ

สติรู้ลมหายใจเป็นยารักษาโรค

รู้ลมหายใจ	จิตเริ่มผ่องใส	ลดความฟุ้งซ่าน
ผิวผ่องยองใย	แจ่มใสชื่นบาน	รับประทานอาหาร
มีรสโอชา	นอนหลับสนิท	ธาตุไม่เป็นพิษ
จิตเกิดปัญญา	ร่างกายเคลื่อนไหว	รู้ไปทุกท่า
ยกแขนก้าวขา	รู้ความอ่อนแข็ง	สูดลมให้ลึก
ตามความรู้สึก	จะเพิ่มเรี่ยวแรง	เจ็บปวดตรงไหน
รู้ไปทุกแห่ง	เห็นธรรมแจ่มแจ้ง	ดับเหตุนิวรณ์
ใจคิดดีชั่ว	ใจเหงาหวาดกลัว	รักชังเดือดร้อน
ใจเกิดหวั่นไหว	จงได้สังวร	สติรู้ถอน
ทุกข์ได้ทันที	ถ้าใจเฉย ๆ	อย่าผ่านไปเลย
รู้ทั่วใจนี้	ประพฤติดูเถิด	จะเกิดสวัสดี

องค์พระชินสีห์ ฝากไว้ให้เรา

ถ้าท่านต้องการปฏิบัติเพื่อความสบายกายความสบายใจ ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่ใด ก็ปฏิบัติได้สะดวกมาก เพราะอุปกรณ์การปฏิบัติก็อยู่ในตัวท่านมีสติรู้ที่กายและใจอยู่บ่อย ๆ

สารบัญ

หน้า

คำอวยพร

พระพุทธานุภาพจงนำผล เกิดสรรพมงคลเฉลิมศรี

ปรารถนาสิ่งใดในปฐพี จงสมที่ปรารถนาสถาพร

พระธรรมานุภาพจงนำผล เกิดสรรพมงคลสโมสร

ประสงค์ใดขอจงได้ดังคำวอน พ้นเดือดร้อนเพราะบุญคอยหนุนมา

พระสังฆานุภาพจงนำผล ให้เกิดสรรพมงคลเลิศยศฐา

ให้ร่มรื่นชื่นสุขทุกเวลา พ้นแม่น้ำกามคงคาสู่นิพพานทุกท่านเทอญ

ธรรมโอสถ

ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลายี่สิบปีเศษ ธรรมเป็นของอัศจรรย์ ข้าพเจ้าเคยป่วยด้วยโรคประสาท หัวใจโต ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอยู่หลายปี โรคไตถ่ายปัสสาวะออกมาเป็นเลือดสด ๆ คิดว่าหมดหวังรักษาด้วยหมอที่ทรงคุณวุฒิ ทำการรักษามาหลายปีแต่ก็ไม่หายขาด ถึงขั้นบวมทั้งตัว เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมและเกิดความเข้าใจในธรรมอาการป่วยหนักก็ค่อย ๆ หายขาดภายใน ๖ เดือน จนปัจจุบันหายเป็นปกติแล้ว เป็นเวลา ๑๐ ปีเศษ ได้แนะนำให้เพื่อนที่เจ็บป่วยปฏิบัติธรรม ก็ได้หายจากโรคต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เชิญไปพบดิฉันด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรม เป็นการลดความเครียดให้จิตใจช่วยให้การรักษาด้วยยามีกำลังหายขาดได้ แนะนำให้ **ฟรี**

ท่านชอบนั่งสมาธิ เกิดโรคประสาท ปวดศีรษะบ่อยๆ อารมณ์หงุดหงิด นอนไม่ค่อยหลับ ใจฟุ้งซ่าน ใจสั่น มือสั่น ปากเบี้ยว หนักตา หนักเท้า ลิ้นแข็ง ข้าพเจ้ายินดีแนะนำให้ด้วยความเต็มใจ

สำเนียง เจริญลาภ ๑๐๓ ตรอกวัดใหม่พิเรนทร์ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กท. ๖ โทร. ๔๖๖๑๔๒๕

บรรยายรายการชุบชีวิต ที่ตึกธรรมวิจัยมูลนิธิมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วัดมหาธาตุ ฯ ท่าพระจันทร์ เวลา ๑๐.๓๐ น. ถึง ๑๒.๐๐ น. ประจำทุกวันอาทิตย์ ทุกวันพระ

บรรยายรายการทางพ้นทุกข์ที่หอประชุม ร.พ. สงฆ์ พญาไท เวลา ๑๓.๐๐ น. ทุกวันเสาร์ต้นเดือน

ทางพ้นทุกข์

การปฏิบัติธรรมที่ให้เกิดปัญญานั้น คือการรู้แจ้งที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราเอง เรียกว่าอายตนะภายใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เรียกอายตนะภายนอก ตาเห็นรูปมีสติรู้สึกระลึกได้ ตาเห็นแล้วก็มีความพอใจหรือไม่พอใจ เพียรระลึกรู้บางทีเห็นแล้วรู้สึกเฉย ๆ ก็มี การเรียนรู้ที่ร่างกายและใจของเรานี้เรียกว่า เจริญวิปัสสนารูปนาม สิ่งที่กระทบทางตาเป็นรูป รู้เป็นนามไม่ใช่ท่อง แต่เป็นการระลึกรู้ที่ใจ บางทีก็มีเสียงกระทบหูเกิดความพอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ เรานั่งอยู่บนรถเห็นรถติด รำคาญไม่ชอบใจได้ยินเสียงรถดัง ไม่ชอบใจก็ระลึกรู้ที่ใจ ที่กำลังกระสับกระส่าย เกิดความดีใจเพราะเห็นก็มี ดีใจเพราะได้ยินเสียงก็มี ต้องสังเกตรู้บ่อย ๆ ที่ใจเรา ทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับไป เปลี่ยนไปทันที นั่งอยู่บนรถมีลมพัดมากระทบร่างกายนิดหนึ่ง ตามคอตามแขนตามหน้าเย็น ๆ ก็มี บางทีลมพัดถูกตัวส่ายไปมาไหวที่ตัวก็มี การกระทบร่างกายหรือเคลื่อนไหวกระทบภายนอกแข็งก็มี อ่อนก็มี ให้รู้สึกบ่อย ๆ ไม่ต้องท่องเป็นคำพูดรู้ที่ใจของเราเอง เรานั่งไปในรถ หรือนั่งอยู่ที่ไหน ๆ เสียงก็มีกระทบอยู่ตลอดเวลา กลิ่นก็กระทบอยู่ พอได้กลิ่นฉุยมาเพียรมีสติรู้แล้วก็หมดไป ชอบใจไม่ชอบใจเวลาได้กลิ่นก็มีอยู่

เอาอาหารใส่ปากกลิ่นมีในปากเคี้ยวไป อ่อนก็มีเคี้ยวไปแข็งก็มีเคี้ยวข้าวรสปรากฏกำหนดรู้ได้ตลอด อย่างไหนปรากฏชัด ก็กำหนดรู้ตรงนั้นที่เป็นปัจจุบัน ทันทีที่กระทบ กินข้าวเกิดความชอบก็มีสติรู้ใจ เคี้ยวไปถูกเม็ดกรวด ไม่ชอบก็กำหนดรู้ใจที่ไม่ชอบ รสสัมผัสทางลิ้น เป็นน้ำส้มน้ำแข็งอะไรก็ตาม กำหนดรู้ความรู้สึกทุก ๆ อย่าง เอาอะไรใส่ปากก็กำหนดรู้ ไม่เรียกชื่อรู้สึกเฉย ๆ รู้นิดหนึ่งก็เปลี่ยนไปแล้ว กายเรากระทบสัมผัสกับสิ่งใดมีเพียงเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหวกำหนดรู้ได้ทั้งหมด กลืนน้ำลายก็มีเสียง กำหนดได้ กระพริบตาแว็บ ๆ ก็กำหนดรู้ได้ ลมหายใจกระทบข้างจมูกก็กำหนดรู้ได้ ร่างกายส่วนใดของเราเคลื่อนไหวกำหนดรู้ได้หมด ร่างกายและจิตใจของเรานี้กระสับกระส่ายเคลื่อนไหวอยู่เนืองนิจ สังเกตลงไปในกายนี้

เพียรรู้เพียรสังเกต เราทำงานไปตามปกติ คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือให้ศึกษาเรื่องกายและใจของเราเท่านั้นมีสติระลึกได้ขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวในท้องเราลำไส้เคลื่อนไหวหรือเกิดความแน่นตึง ก็เกิดจากธาตุลม รู้สึกแล้วก็ละไป ระลึกรู้รูปนามใดชัด ก็มีสติรู้ตามนั้น ความรู้สึกยุบ ๆ ยิบ ๆ ในร่างกายก็ไม่เว้น บางครั้งก็หลงลืมไป เราประมาทเป็นโอกาสของกิเลสเกิดท่วมทับใจเรา ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้สาวกทั้งหลาย เจริญสติกำหนดรู้กายและ

ใจนี้ทุกเวลาที่ยังตื่นอยู่ ไม่ว่าจะยืน เดิน นอน นั่ง ก้ม เงย เหยียดคู้ ก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม จับบาตร จับจีวร จับผ้าสังฆาติ จะนิ่ง คิด พูด แม้กระทั่งถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะ ถ้าเราเป็นคฤหัสน์ไม่ใช่พระก็จับมีด จับขวาน จับไม้กวาด จับราวบันได จับเข็มขัด จับปากกา จับเขียง จับหม้อข้าว จับทัพพี จับเสื้อผ้า ขันน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน จับช้อนซ่อม ก็มีสติรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริง รู้ตรงกระทบ

ไม่ใช่เรียกชื่อ แต่รู้สึกจริง ๆ รู้นิดหนึ่งก็หมดไปแล้ว เดี๋ยวรู้เสียง เดี๋ยวรู้กลิ่น เดี๋ยวกระทบเย็นกระทบร้อน คอยสังเกตแล้วทำงานไปตามเคยนั้นแหละ ไม่เสียเวลาเลยถ้ากำหนดอย่างนี้เรียกว่าทำงานด้วยจิตว่างคือว่างจากความยึดถือ ว่าเป็นตัวตนของเรา มีสติรู้ สติก็เป็นธรรมชาติ สิ่งที่ถูกรู้ก็เป็นรูปนามเท่านั้น ไม่มีตัวเราเลย เมื่อทำบ่อยก็เกิดปัญญา ละคลายความหนักอกหนักใจ รู้ตรงเสียง เดี๋ยวรู้กลิ่น เดี๋ยวรู้กระทบในร่างกาย ในท้องร้องจ๊อก ๆ ก้าวขาไปก็ตึงที่ขาก้มลงก็ตึงที่เอว ยกแขนขึ้นสูง ๆ ก็ตึงที่หัวไหล่ หรือข้อศอกข้อมือเหลียวหน้าไปก็ตึงที่ต้นคอ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนให้มีสติรู้ร่างกายและจิตใจของเราตามความเป็นจริง เป็นผู้ตื่นคือมีสติรู้ความเป็นไป เคลื่อนไหวในกายและใจอยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ เดี๋ยวนี้ถ้าท่านนั่งอยู่ที่ไหน ท่านคิดไปถึงเรื่องเก่า ก็จงมีสติ อย่าปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่าน คิดก็

รู้ว่ากำลังคิด สังขารของเราก็ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา กระทบตรงไหนก็รู้ความรู้สึก เพราะร่างกายเรานี้ทุกคน เป็นเพียงการประชุมของธาตุ ธาตุดินก็มีลักษณะสภาวะแข็ง และอ่อนกระทบตรงไหน และกำลังทำอะไรอยู่คอยมีสติรู้

พระผู้มีพระภาคสอนให้พุทธบริษัทมีสติ แม้การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ก็กำหนดรู้ทั้งนั้น ไม่เว้นเลย ยามใดเราหลงลืมสติก็ประมาท พระผู้มีพระภาคตรัส ครั้งสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า สังขารทั้งหลายย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด อันนี้เป็นปัจฉิมโอวาท พระพุทธองค์สั่งสอนให้มีสติรู้อะไรอย่างถ่ายอุจจาระจะให้รู้อะไร ก็จะพูดให้เข้าใจเลย คือกำหนดรู้ความรู้สึกที่กระทบเวลาถ่าย ก็มีความรู้สึกแข็งและอ่อนที่ทวาร บางทีก็รู้เสียง รู้กลิ่น รู้ใจที่กระสับกระส่ายเวลาการขับถ่ายไม่สะดวก กระวนกระวายเวลาจะรีบไปไหน การขับถ่ายก็ไม่ทันใจอย่างนี้ หรือบางครั้งก็สบายใจ พอใจ ในขณะการขับถ่ายสะดวกสบาย ถ่ายปัสสาวะก็เช่นเดียวกัน กำหนดรู้ความรู้สึกที่ร้อนที่ขับถ่าย กำหนดรู้ความร้อนวูบ แม้เรากำลังทำกิจการส่วนตัว ในห้องก็มีความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง มีเสียง มีกลิ่น มีความพอใจ ความไม่พอใจ มีใจนึกคิดเรื่องเก่า เรื่องใหม่ มีสติเพียรรู้สึกตัวบ่อย ๆ ก็ทำงานไปตามปกติ ทำอะไรก็หนีไม่พ้น ธาตุดินกระทบแล้วแข็ง และ

อ่อน ธาตุไฟคือความร้อนและเย็น ในตัวของเรานอกตัวของเรา และกระทบที่ไหนก็รู้สึกมีสติคอยสังเกตก็เท่านั้น

ตามธรรมดาเราไม่เคยมีสติ แต่พอฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคแล้ว ก็คอยสังเกตมีการฝึกใจให้มีสติ ให้รู้ในความเป็นจริงของธาตุและขันธ์ทั้งปวง เป็นผู้ตื่นอยู่ในธรรมชาติ เกิดความเบิกบานใจ ละคลายจากทุกข์ได้ ใจที่ฝึกแล้วไม่เป็นทาสของกิเลส เป็นการจูงเราออกจากความมืดของใจ (คืออวิชชา) ให้ใจเกิดความสว่าง (เกิดปัญญา) เพียรมีสติรู้บ่อย ๆ รู้ทั่วหมดทุกสิ่งในร่างกาย ทุกขณะที่เปลี่ยนไป ที่แล้ว ๆ มาเราเป็นทาสของอกุศลที่เกิดขึ้นในใจของเรา อาบน้ำถูตัวฟอกสบู่ก็กระทบอยู่กับความแข็งอ่อน ร้อนเย็น ก้มเงยก็รู้สึกต้องมีสติรู้บ่อย ๆ รู้ลงไปที่ความรู้สึกทันที หลงลืมก็ลืมไป ไม่ต้องไปบังคับรู้สึกตามสบาย อันไหนปรากฏชัดสติรู้อันนั้น ไม่ต้องไปจดจ้อง เพียรกำหนดแล้วก็ละ หลงลืมบ้างระลึกได้บ้าง เราอยู่ที่ไหนก็มีลมหายใจผ่านเข้าผ่านออกอยู่ตลอดเวลา การมีสติรู้ไม่ใช่รู้จักชื่อแต่รู้ความรู้สึกความจริงอันเป็นภาษาของใจ อย่างตาเห็นรูป **ใจเกิดชอบ** ใจชอบก็ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นความรู้สึกของใจ การกำหนดรู้ก็กำหนดรู้ความ **ชอบใจ** ไม่ต้องเรียกชื่อ อย่างความกลัวก็รู้สึกที่ใจถ้าเราเกิดรู้สึกกลัว เกิดความหวั่นไหวที่ใจ สติรู้

ความหวั่นไหวของใจนั่นเอง ได้กลิ่นฉุยมีสติรู้ บางทีเกิดความไม่พอใจ สติรู้ความไม่พอใจนั้น

แม้แต่เรานอนอยู่บนที่นอน ลมหายใจที่จมูกก็มีอยู่มีสติรู้ได้นอนอยู่กระทบกับความเย็น ความร้อน มีสติรู้ได้ ตาเห็นก็มีขณะที่นอน หูได้ยินเสียงก็มี จมูกได้กลิ่นก็มีสติได้ ความเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว รู้ความจริงนั้น นอนอยู่นึกคิด ๆ ก็มีสติรู้ตามความจริง บางทีคิดเรื่องเก่าแล้วเสียใจ ให้มีสติรู้การนึกคิดนั้น ๆ คิดแล้วบางทีจำได้กับความดีใจ ก็มีสติรู้ความดีใจ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นไปรับรส กายสัมผัสกับความเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหวมีสติรู้ตามความจริงนิดเดียวก็หมดไป ไม่ใช่รู้ยาว ๆ รู้ยาว ๆ เป็นรู้ชื่อรู้ขณะจิตนั้น **นิดเดียว** หมดไปแล้วเปลี่ยนไปแล้ว เรียกว่าสติรู้รูปนาม

พระผู้มีพระภาคสอนให้เราศึกษาเรียนรู้ เรื่องร่างกายและจิตใจของเราเท่านั้น จึงเกิดแสงสว่างเกิดปัญญา ปัญญาเกิดขณะจิตนิดเดียวก็ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดรู้แล้วก็ละ ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น กำหนดรู้บ่อยจะได้อะไร มีคนถาม รู้บ่อย ๆ จิตใจจะสบายขึ้นทีละน้อย เพราะเรานึกขันธ์ห้า ร่างกายและจิตใจนี้ ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวของเรา แต่พระผู้มีพระภาคสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ความจริงว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ มหาภูตรูป คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ วิญญาณ

ธาตุ อยู่ที่เราก็มีอย่างนี้ อยู่ที่คนอื่นชาติใด ภาษาใดก็เหมือนกันทั่วโลก ความรู้สึกของใจ รักชอบพอใจไม่พอใจ ความหิว ความเจ็บปวด ความอิจฉา ความตระหนี่ ความเมตตา กรุณา ความอายบาป ความกลัวบาป ความโหดร้าย และความไม่อายบาป ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้เหมือนกันทุกชาติทุกภาษา พูดคนละอย่าง แต่ความรู้สึกของใจนั้นเหมือนกัน สติรู้ความรู้สึก ไม่ใช่รู้คำพูด อย่างดีใจก็ให้มีสติรู้ความดีใจ โกรธก็ให้รู้ ความรู้สึก โกรธนั้นทันปัจจุบัน รู้แล้วละ เพราะโลกของพระอริยนั้น คือที่ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ สำเร็จธรรมก็คือรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดตรง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ใช่ที่อื่นเลย ปัญญาจะเกิดก็ตรงรู้แจ้งแทงตลอดเรื่องใจเรื่องกาย ของเรานี้เอง มีสติเราอยู่บนบ้าน บนถนนในรถ ในเรือ ก็มีเสียงมีกลิ่นมีเห็น ก้าวเดินอยู่ก็มีคิด มีชอบ มีไม่ชอบ

บางที่ใจเราก็เฉย ๆ บางครั้งใจรีบร้อนก็มี สติก็สังเกตใจที่กำลังเกิดอารมณ์อย่างนั้น เราเคยพบเขาแห่กฐินมา บางทีมีความปีติจนน้ำตาไหล สติก็ระลึกรู้ใจที่อิ่มเอิบด้วยความปีตินั้น ๆ อันเป็นความจริงที่กำลังปรากฏ ในใจของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยอยู่นิ่ง ทั้งทางกายทั้งทางใจ เคยมีบางท่านถามว่า ถ้ากำหนดสติระลึกอยู่บ่อย ๆ จะเกิดอะไรขึ้น จะมีประโยชน์ต่อเราผู้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง คิดว่าคำถามเช่นนี้คงเป็นประโยชน์แก่คน

เป็นจำนวนมาก คงมีหลายคนที่มีความสงสัย จึงตอบให้ทราบ เพื่อจะได้เข้าใจ การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่ากำหนดรู้รูปนาม สี่ที่ปรากฏได้ทางตาเป็นรูป รู้เป็นนามรู้เสียงที่ปรากฏทางหูเป็นรูป รู้เป็นนามรู้ จมูกได้กลิ่นเป็นรูป รู้ว่าได้กลิ่นเป็นนาม ลิ้นที่รับรส เป็นรูป รู้รสเป็นนามรู้ ประสาทร่างกายเป็นรูป การรู้กระทบ เป็นนามพระพุทธองค์ ตรัสรู้อริยสัจธรรมสี่ประการ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็คือรูปและนามนี่เอง ปฏิบัติตามแล้วก็ทำให้เกิดปัญญา พ้นทุกข์ ดับกิเลสได้ตามกำลังของความเพียร และเครื่องพิสูจน์เห็นได้ เพราะผู้ปฏิบัติ คือเพียรเจริญสติรู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บ่อย ๆ จิตใจก็จะร่มเย็นขึ้นทีละเล็กละน้อย ถ้าปัญญาเกิดมากขึ้น ก็จะเป็นผู้มีอำนาจเหนืออารมณ์ จิตใจจะแช่มชื่น สงบเย็นลงมากทีเดียว

ถึงท่านนอนไม่หลับก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ นอนไม่หลับก็ดี มีสติ รู้เสียง รู้เย็น รู้ร้อน รู้อ่อน รู้แข็ง รู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าผ่านออก รู้วนเวียนอยู่อย่างนี้ และพยายามกำหนดความเคลื่อนไหวของใจที่คิดฟุ้งไป ใจสบายก็รู้ใจสบาย ใจเหงา ๆ ไม่แช่มชื่นก็มีสติรู้ใจ ใจกลัวหวั่นไหวก็มีสติเห็นความกลัวนั้น การปฏิบัติอย่างนี้เป็นธรรมปฏิบัติ บูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันพระพุทธองค์เคยตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า บูชาพระองค์ด้วยดอกไม้และดนตรีอันเป็นทิพย์ ก็ยังด้อยกว่าการเจริญสติรู้ใจ

กายของเรา เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา เพราะเป็นการฝึกหัดจิตของเราให้มีความฉลาดเกิดปัญญาเพิ่มขึ้น จิตที่ฝึกด้วยการเจริญสตินี้ พระพุทธองค์เคยตรัสว่า จิตที่ฝึกดีนำความสุขมาให้ ถ้าท่านหมั่นมีสติบ่อย ๆ แล้วท่านจะเป็นผู้ที่นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย พ้นจากจิตใจฟุ้งซ่าน แต่อย่าลืมเวลาใจฟุ้งซ่านหงุดหงิดก็จงมีสติรู้อารมณ์นั้นทันที จึงจะละจิตชนิดนั้นได้ ใจคิดดี ใจคิดชั่วเกิดใจชนิดใดก็อ่านตัวออกทันทีเห็นปัจจุบัน ใจอ่อนน้อมก็เห็นในความรู้สึกทันทีอันเป็นปัจจุบัน เดี๋ยวก็เปลี่ยนไป นี่เป็นเรื่องจริงของจิตที่เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

เราธรรมดาคิดว่าทุกข์ใจกับสุขใจมันคนละอย่าง พระพุทธองค์ท่านทรงรู้แจ้งว่าทั้งสุขทั้งทุกข์นี้มันเป็นโทษ จึงมีราคาเท่ากัน เมื่อสุขเกิดท่านก็กำหนดรู้แล้วก็ปล่อยวาง ทุกข์เกิดขึ้นท่านก็รู้แล้วก็ปล่อยวาง จิตใจอันเป็นสัมมาปฏิปทานั้น สุขทุกข์เกิดขึ้นแล้วไม่เที่ยงเปลี่ยนไปตลอดเวลา จึงไม่ถือมั่น ความไม่ถือมั่นก็คลายความยึดถือ ธรรมทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปหมดเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติเห็นเช่นนี้เรียกว่าเห็นชอบตามความเป็นจริงด้วยปัญญา จะยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนก็ตาม ความรู้สึกนึกคิดเกิดคิดก็รู้ทัน นี่ก็เพียงความจำเท่านั้นคิดแล้วก็เป็นเรื่องเก่าที่ดับไปแล้ว บางเรื่องคิดแล้วก็เป็นสุข แต่ก็ไม่เที่ยงพอสุขแล้วก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นพอเกิดแล้วก็ไม่คงทนถาวร

ทุกข์เกิดขึ้นก็ดับสุขเกิดก็ดับ บางครั้งจิตเฉยๆ ก็มี ปวดหัวกับกลุ้มใจนั้นมันคนละอัน ธรรมชาติในร่างกายเราก็คนละอัน ตาก็ทำหน้าที่เห็น หูก็ทำหน้าที่ได้ยิน จมูกก็ทำหน้าที่ได้กลิ่น ลองพิจารณาทั่วๆ ให้ทำงานแทนกันก็ไม่ได้ รวมกันอยู่เราก็ไปยึดถือว่า ตาเรา หูเรา ผมเรา หนังเรา ของทั้งหลายไม่มีเรา ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไปตามกาล ธรรมชาติของรูปนามนั้น เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง มิใช่ตัวตน แต่ไม่ใช่ท่องจำนะ เกิดขึ้นแล้วดับไปทันที เกิดที่ไหนดับที่นั่น สภาวะทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้ นั่นแหละทุกขัง ความเปลี่ยนไปจากทวารนี้สู่ทวารนั้น แว๊บๆ อยู่นั่นคือ อนิจจัง ความที่บังคับให้เป็นดังต้องการนั้นไม่ได้ คืออนัตตา ถ้าเป็นอัตตาตัวตนของเราก็บังคับได้ ถ้ามันเกิดดีใจก็มีสติรู้ ถ้าเกิดเสียใจก็มีสติรู้ ถ้าเกิดเฉยๆ ก็มีสติรู้ การมีสติรู้จิตใจของเรานี้ เรียกเห็นถูกเห็นชอบ เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นองค์ของสัมมามรรค เราละวางความทุกข์ไม่เป็น จนเกิดเป็นโรคประสาท ใจน้อยหงุดหงิดเพราะเราไม่รู้วิธีทำให้ใจเราสบาย

ถ้าต้องการให้ใจเราสบายและสงบ พ้นจากความแผดเผาเร่าร้อนก็เพียรกำหนดสติ ตาเห็นรูป หูรับเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส กายสัมผัส ใจนึกคิด

พระบรมศาสดาของเราสอนให้มีสติ อ่านใจของตัวเอง ไม่ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร ก็มีสติรู้ความรู้สึกของใจ อย่างเราโกรธเพราะได้ยินเสียง หรือโกรธเพราะเห็นสิ่งที่ไม่พอใจ หรือโกรธเพราะอะไรก็ตาม แต่โกรธแล้วคนเป็นทุกข์ก็คือเรา ที่เราต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนใจนี้ เพราะเราไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรมอะไรเป็นธรรม ธรรมชาติของรูปนาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ตาเป็นรูป สีเป็นรูป รู้ว่าเห็นเป็นนาม เห็นแล้วชอบใจก็เป็นนาม มีสติรู้ว่าชอบใจเรียกว่านามรู้นาม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว เป็นรูป ถ้ากระทบแล้วรู้เป็นนาม เรียกว่ารู้รูปนาม ตากระพริบแว๊บเป็นรูป รู้ว่าไหวแว๊บเป็นนาม ลมหายใจกระทบโพรงจมูกเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม สติก็รู้ความรู้สึก ในท้องเคลื่อนไหวเป็นรูป สติรู้เป็นนาม จึงเรียกว่ากำหนดรูปนาม ถ่ายปัสสาวะร้อนวูบเป็นรูป กำหนดรู้ได้ ก้าวขาขึ้นบันไดตึงที่เอวขา เจ็บปวดตรงไหนกำหนดรู้ได้หมด เจ็บนิดเดียวก็หมดไปแล้ว เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เสียงก็มีอยู่ เสียงใกล้ เสียงไกล เสียงภายใน เสียงภายนอก เสียงหยาบ เสียงละเอียด เสียงในอดีต เสียงอนาคต เสียงปัจจุบันปรากฏก็กำหนดรู้ได้หมด ถึงเราจะอยู่ในที่ใดเราก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ด้วยทุกหนทุกแห่ง กำหนดได้ ตลอดเวลาเลย

แม้ว่าเราจะนอนเจ็บป่วยอยู่ก็กำหนดได้ เรากระทบร้อนเย็นเจ็บตรงไหนเราก็กำหนดรู้ตรงนั้น นำเอาคำสอนของพระบรม-ศาสดามาเล่าสู่กันฟัง ผู้ใดฟังได้ดีก็เกิดปัญญา พบหนทางอันผ่อนคลายจากความทุกข์ได้เอง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ผู้ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา และปัญญาเป็นเครื่องดับทุกข์ให้แก่เราทั้งหลาย สมเด็จพระชินวงศ์เคยสอนด้วยคำสอนง่าย ๆ มีปรากฏในทีฆนิกายมหาวรรค มหาปรินิพพานสูตรว่า ผู้ใดมีความดำริตั้งมั่นมีสติตาม รักษาจิต ของตนอยู่ จักละชาติสงสารและทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นขณะนี้จิตท่านรู้อะไร เสียงมีก็รู้เสียง เห็นก็มี ได้กลิ่นก็มี กระทบเย็นก็มี กระทบร้อนก็มี เอาอะไรใส่ปากก็รู้รส รู้กลิ่น สติรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว คอยสังเกตในร่างกาย จิตใจของเรา รู้บ่อย ๆ ลืมแล้วก็ลืมไป แต่หมั่นระลึกใหม่ วันละหลาย ๆ ครั้ง แล้วก็เพิ่มขึ้น ต้องฟังมาก ๆ ตอนฟังก็ต้องสังเกตสติด้วย จึงจะเจริญขึ้น ไม่ใช่ฟังเฉย ๆ แล้วก็ทิ้งไปฟังแล้วต้องหัดกำหนดสติด้วย เรานั่งอยู่ก็นเราก็กระทบแข็ง อ่อน ร้อน เย็น เราเดินอยู่เท้าเราก็กระทบ แข็ง อ่อน ร้อนเย็น เรานอนอยู่ก็กระทบ เสียง. กลิ่น นึกคิด แข็ง อ่อน ร้อนเย็น ธรรมชาติอันเป็นความจริงนี้ ปรากฏอยู่กับเราตลอดเวลาทีเดียว แม้แต่กำลังเดินเสียงก็มีตลอดเวลาทั้งกลางวัน กลางคืนกลางดึกก็มีเสียง โลกนี้ไม่เคยว่างจากเสียง ถ้าเราลองสังเกต

ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้เป็นอายตนะภายใน ถ้ากระทบกับอายตนะภายนอกคือ สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แล้วทำให้เราเกิดความพอใจ และเกิดความไม่พอใจ บางครั้งกระทบแล้วรู้สึกเฉยๆ เมื่อรู้มากเข้าก็เกิดปัญญาละคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ดับความไม่รู้จิตใจของเราจะสงบตามลำดับจริงๆ พยายามเพียรมีสติรู้บ่อยๆ เป็นการดับตัณหาอุปาทานไปทีละน้อย-นิด และเกิดปัญญาเพิ่มขึ้นตามกำลังของความเพียรและต้องเพียรเพิ่มขึ้นๆ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นคำสอนง่าย เรื่องร่างกายและใจของเราเท่านั้น เมื่อครั้งพุทธกาล พระผู้มีพระภาคสอนคนอายุเจ็ดขวบสำเร็จธรรมก็มีมาก พยายามทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือให้ศึกษามีสติรู้เรื่องกายใจของตนก็จะเกิดประโยชน์มหาศาลทีเดียว พระพุทธองค์ท่านทรงเทศนาสอนปัญจวคีว่า

ภิกษุทั้งหลาย กามสุขัลลิกานุโยคนั้น ความเพลิดเพลินเจริญใจในกามปล่อยให้จิตไปหมกหมุ่นในกาม สร้องเสพย์ลุ่มหลงอยู่กับกามก็มิใช่ทางพ้นไปจากความทุกข์

คำว่ากามนั้น หมายความถึงตาเห็นรูป เกิดความเพลิดเพลินไปกับรูปลุ่มหลงมัวเมาไปกับรูป อันนี้เรียกกามสุขัลลิกานุโยค หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส ร่างกายสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน คือเกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ พระองค์จึงสอนพระ-

สาวกในครั้งนั้นให้เดินในทางสายกลาง คือมัชฌิมาปฏิปทา ให้มีสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ของปัญญา คือมีสติ ตาเห็นรูป มีความพอใจ ไม่พอใจ ก็มีสติรู้ความรู้สึกอันเป็นปัจจุบันอารมณ์ หูได้ยินเสียงก็มีสติ ทุก ๆ อารมณ์ส่วนอัตตกิลมถานุโยคนั้น คือการทำตัวให้ลำบากนานาประการผิดจากคำสอนของพระพุทธองค์

ทางสายกลางก็คือ สัมมาทิฏฐิ คือเห็นชอบ เห็นถูกเห็นรูปนามตามความเป็นจริง มีสติเห็นคือ ตาเห็นมีสติรู้ จมูกได้กลิ่นก็มีสติรู้ หูได้ยินเสียงก็มีสติรู้ เสียงเป็นรูป รู้เป็นนาม และไม่ใช่ท่อง ได้ยินเสียง ก็รู้เท่านั้น กายกระทบกับความเย็นร้อน อ่อน แข็ง ตึงไหว ก็หมั่นระลึกรู้ โกรธก็รู้ที่ใจหวั่นไหว พอใจก็รู้ที่ใจ อิจฉาคนก็รู้ที่ใจ เกิดความตระหนี่ก็รู้ที่ใจ รวมความว่าใจเป็นอย่างไรก็คอยอ่านความรู้สึก เจ็บปวดตรงไหนก็รู้แป๊บตรงนั้น แล้วก็ละไป บางทีเจ็บปวดแล้วก็กลัวด้วย พอปวดหัว ก็กลัวเส้นโลหิตแตก บางครั้งเหมือนเราเป็นโรคสารพัด แต่พอเกิดเจ็บปวดตรงไหนก็ตาม มีสติรู้ มันเป็นเองมัน ก็หายเอง พอมีสติรู้ก็หาย เพราะเราไม่ยึดถือ โรคบางอย่างรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย เพราะมันเป็นโรคอุปาทาน โรคบางอย่างรักษาก็ตาย ไม่รักษาก็ตาย เพราะมันเป็นโรคกรรม โรคบางอย่างต้องรักษาจึงหาย ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย เพราะมันเป็นโรคที่เกิดจากความไม่ได้ส่วนของธาตุ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า โรคภัยไข้เจ็บเกิดจาก

เหตุ ๔ อย่าง คือหนึ่งเกิดจากกรรม ๒. เกิดจากจิตที่เป็นกิเลสปรุงแต่ง ๓. เกิดจากอากาศ ๒. เกิดจากอาหาร เพียรอย่างนี้ตรงใจกับกาย รู้ความรู้สึกในร่างกายบ่อย ๆ คือมีสติรู้สึกไม่ต้องท่องคำพูด เสียงในตัวเราก็มีมาก เหยียดแขนเหยียดขาก็มีเสียงท้องเคลื่อนไหวมีเสียงก็มี กลืนน้ำลายก็มีเสียง ต้องหัดสังเกตลมหายใจมีอยู่ทั้งวัน อยู่ที่ไหนนั่งในรถในเรือ อยู่กลางถนนบนบ้าน ในห้องครัวห้องน้ำ กำหนดสติคอยระลึกรู้ได้ตลอดเวลา หลงลืมก็คอยสังเกต กระทบกับความเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ตึง ไหว ก็มีสติได้ รู้สึกที่ลมหายใจบ้าง ที่แผ่นอกเราเคลื่อนไหวบ้าง ในท้องเราเคลื่อนไหวบ้าง ถ้าเราหมั่นสังเกตที่ร่างกายของเรา จะเกิดปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้ตัดอุปาทาน คือความยึดถือกับสิ่งที่เคยเดือดร้อนมามาก ถ้ามีสติอยู่ที่กาย ที่ใจบ่อย ๆ จิตใจเราจะเย็นลงมีความสุข เหมือนคนเดินทางไกลร้อนด้วยความแผดเผาของแสงแดดกล้า มาพบสระน้ำใหญ่ ใต้เงาของสุมทุมพุ่มไม้ที่ให้ความร่มเย็น เพียรมีสติรู้ใจบ่อย ใจนี้จะเป็นสุขสงบ เบาจากความบีบคั้นของอารมณ์นา ๆ ประการที่เคยเป็นเครื่องมือการปฏิบัติไม่ต้องไปหาที่ไหนเลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรา มีพร้อมอยู่แล้วเพียรไปไม่หยุดตลอดชีวิต ก็มีที่พึ่งอันประเสริฐ ที่ท่านกล่าวว่า ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺจารี

แปลว่าธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม เป็นความจริงที่สุด เมื่อยังไม่เจริญสติปัฏฐานสี่ ใจเรามีแต่ความเดือดร้อน พอมีเรื่องอะไรนิดหน่อยรู้สึกว่า ทุกข์ขณะนั้นยิ่งใหญ่เหลือเกิน มาบัดนี้เพียรเจริญสติมาหลายปี จึงรู้สึกว่าปัญญาของพระพุทธเจ้านั้นช่างยิ่งใหญ่เกินจะสรรหาคำพูดใด มาเปรียบเทียบได้โดยแท้ สมควรที่เราพุทธบริษัท จะเพียรเจริญปัญญานี้ให้เกิดมี ด้วยการมีสติรู้สึกที่กายใจของเราบ่อย ๆ เรียกว่าเดินตามสายกลาง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนลองปฏิบัติเถิดท่านจะสุขกายสุขใจ ท่านจะพบความสงบแห่งใจของท่าน ใจจะร่มเย็นเป็นสุข ผ่อนคลายจากความทุกข์ทนหม่นหมองที่เคยเป็นมา การเจริญสติรู้ใจนี้เพิ่มความสุขให้แก่จิตใจจึงเป็นหนทาง

ดับทุกข์โดยแท้

ใจคิดดี

ปลูกไมตรีแก่คนอื่น ความแช่มชื่นเกิดได้ในใจท่าน
จะเริงรื่นชื่นสุขได้ทุกกาล ใจสำราญอาหารใจได้ความดี
เพ่งโทษเขาใจเรามีแต่ทุกข์ กลียุคหม่นไหม้ใจหมองศรี
เห็นโทษเขาเพราะใจเราคิดไม่ดี ใจเรานี้เหมือนนรกเผาอกใจ
เห็นโทษตนคอยค้นจิตฉลาด จะเป็นปราชญ์เพราะเปรื่องเรื่องน้อยใหญ่
เป็นคำสอนชินวรพระจอมไตร สติรู้คอยอ่านใจเกิดปัญญา

เรื่องอาหารใจ

บรรยายที่ห้องประชุม ร.พ. สงฆ์พญาไท

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖

สวัสดีท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย วันนี้บรรยายเรื่องอาหารใจ อาหารที่ให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้นี้ คืออาหารทางกายหรือเรียกว่าอาหารหยาบ ที่เรารับประทานเข้าไปทางปาก อันมีข้าว เนื้อ ปลา เป็ด ไก่ หมู กุ้ง หอย ถั่ว ผักและผลไม้ เครื่องดื่มนานาชนิด อาหารเหล่านี้หล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง แต่การรับประทานต้องเป็นไปพอเหมาะพอดีกับความต้องการของร่างกาย ถ้ามากเกินไปก็ย่อมเป็นโทษได้

และอาหารอีกประเภทหนึ่ง คือ นามอาหารชื่อว่าผัสสาหาร สัญเจตนาหาร วิญญาณหาร นามาหารที่กล่าวมานี้เป็นอาหารทางใจ ยามใดใจฉลาด (เป็นกุศล) ยามนั้นย่อมได้รับสัมผัสกับอาหารดี ยามใดใจโง่ (เป็นอกุศล) ยามนั้นก็ได้รับสัมผัสกับอาหารที่เลว แต่ตามธรรมดา ใจของเราทุกคนเกิด อกุศลมากกว่ากุศล เพราะเหตุนี้ เราจึงได้รับและสะสมนามาหารที่เป็นพิษไว้มากมายทุกคนทีเดียว

ตอนอายุยังน้อย ก็ได้นามาหารอันเป็นที่พอใจ ร่างกายสวยงามเปล่งปลั่งแข็งแรงไม่ค่อยมีเจ็บไข้ มีความสามารถในกิจการงาน สง่างามร่าเริงแคล่วคล่องแจ่มใส นามาหารช่วงหนุ่มสาว จึงเป็นไปกับความพอใจเพลิดเพลิน (นันทิราคะ) ยินดี (โลภะ) ในชีวิตเป็นส่วนมาก ผู้มีอายุน้อยที่อบรมบารมีธรรมมามากแล้ว มีชีวิตสันโดษเรียบง่ายไม่โลดโผน เป็นไปอย่างสงบเสงี่ยมก็มีอยู่แต่เป็นส่วนน้อย ถึงอย่างไรก็ยังอยู่ใต้กฎธรรมชาติทุกคนยังมี โลภะ โทสะ โมหะ ไม่มีใครจะรู้แจ้งในพระสัจจธรรมได้เองจนกว่าจะได้ฟังคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วปฏิบัติตนให้เข้าถึงหนทางดับทุกข์ เพราะคำสอนอันประเสริฐนั้น

พออย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย ร่างกายเข้าสู่วัยชรา ที่เคยแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บไข้ กลับเปลี่ยนเป็นอ่อนแอ เริ่มเจ็บปวดป่วยไข้เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ความสบายทางกายเหลือน้อยลงทุกที ใจเคยร่าเริงแจ่มใสเริ่มเงียบเหงาว้าเหว่ ร่างกายทางเพศเสื่อมสมรรถภาพไป แต่ใจนั้นยังไม่หมดกิเลส อันนี้ก็เป็นปัญหาหนักของใจ การสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น เป็นปัจจัยให้เกิดความพอใจ และความไม่พอใจ บางอย่างมีความสุขยามสัมผัสนิดเดียว แต่ความทุกข์ติดตามมามากมายใหญ่หลวงนักอันนี้เป็นอันตรายทุกเพศทุกวัย ความลำบากยากเข็ญติดตามมา

เพียงเพื่อสนองความต้องการนิดหน่อย บางครั้งถึงกับสูญเสียเกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง จนกระทั่งเสียชีวิต เสียอนาคต เพราะตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสตัณหาของตนเอง มีมากทีเดียว

เคยพบว่าหลายท่าน เมื่ออายุเขตมัชฌิมวัยเข้มแข็งอดทน เป็นผู้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตเป็นที่น่าสรรเสริญ เป็นที่พึ่งของผู้อยู่ใกล้ชิด แต่พอเข้าเขตปัจฉิมวัย ความทุพลภาพทางกาย ทางจิตเกิดขึ้นมากมาย เป็นที่เดือดร้อนรำคาญของผู้ที่อยู่ใต้ใบบุญของท่าน ก็มีปรากฏอยู่

กิเลสเป็นของร้อนทำให้เกิดแต่ทุกข์โทษนานาประการ ผู้สูงอายุบางท่านหมดอาลัยตายอยากต่อชีวิต เราไปกราบเยี่ยมเยือนท่าน ท่านบ่นด้วยความเหนื่อยหน่ายท้อแท้ใจว่า จะตายก็ไม่ตาย หาความสบายไม่ได้เลย จะกินจะนอนก็ไม่มีความสุข เจ็บปวดใจก็กะวนกะวายทุกขเวทนาเกิดอยู่ตลอด ขณะเช่นนี้ใจเป็นอกุศล เกิดโลภะ โทสะ อยู่ตลอดเวลา

อาการป่วยนานาชนิดติดตามมา เริ่มต้นด้วยการนอนไม่หลับ หรือหลับแต่หัวค่ำตกดึกตื่นตาใสแจ๋ว ไปจนสว่างคาตาก็มี หงุดหงิด กังวล ใจน้อย หว้าเหว่ ปวดเมื่อยไปทั่วสรรพางค์กาย ท้องผูกประจำ โรคกระเพาะ อ่อนเพลีย ความดันต่ำ เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ ความดันสูง จนรู้สึกเท้าชา มีบางคนก็เส้นโลหิตฝอยแตก เป็นอัมพาตไป นอนลืมตาพูดไม่ได้ช่วยตัวเอง

ไม่ได้ ถ้าเส้นโลหิตใหญ่แตก ก็ตายไปเลย ถ้าตายไปเลยก็ยังดี แต่ตายไปครึ่งตัวเป็นเวลาหลายปีก็มี เมื่ออายุยังน้อยโรคเหล่านี้ไม่มีเลย อาจจะมีก็เป็นส่วนน้อย ถ้าไปตรวจตามแพทย์ที่ท่านทรงคุณวุฒิ ตรวจแล้วก็พบต้นเหตุการป่วยเพียง ๒๐% ที่ตรวจไม่พบมี ๘๐% ถ้ารักษาแล้วก็หาย ๆ แล้วก็เป็นอีก อยู่ดังนี้ เพราะเกิดจากอารมณ์เครียด โลภะ โทสะ ที่สะสมไว้ตั้งนานปีนี้คือโรคขาดอาหารใจ

อีกแบบหนึ่งก็เป็นโรคเหนื่อยง่ายหัวเข่าอ่อนไม่มีแรง อ้วนผิดปกติพอไปถึงหมอก็บอกให้ลดน้ำหนัก ลดอาหารเพราะท่านเป็นโรคกินจุ หิวก็กิน โกรธก็กิน นอนไม่หลับก็กิน ท้องอิ่มแล้วพบของพอใจก็กิน กินแล้วก็ง่วง กินก็จุนอนก็จุ หัวเข่ารับน้ำหนักไม่ไหว หัวใจทำงานหนัก ต้องแก้ด้วยธรรมะ

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาค[๑] ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคโภชนาหาร ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้าครองอายุได้ยืนนาน[๑]

อาหารที่เป็นอาหารหยาบ กินลงไปสู่กระเพาะนี้รับประทานมากเกินต้องการก็เป็นที่เกิดของโรคนานาชนิด มีบางคราวเคยได้ยินหมอ

---

๑ ๑. ส. ๗ สัง สคาถวรรค โทณปากสูตรที่ ๓

ท่านเรียกโรคไต– โรคหัวใจ– โรคกระเพาะ – โรคประสาท โรคเบาหวานว่าโรคคนรวย เพราะมีกินอย่างเหลือเฟือ แต่ภารกิจมากอารมณ์เครียดใจไม่ได้พักผ่อน ขาดอาหารทางใจเป็นเหตุให้เกิดโรคสารพัดเช่นนี้ สะสมโลภะ โทสะ โมหะ ตั้งแต่รู้ความมาไม่เคยปล่อยวางเลย ที่กล้าพูดได้เต็มปากเช่นนี้ เพราะผู้บรรยายเคยเป็นโรคสารพัดที่ว่ามานี้ด้วยตนเองเป็นโรคไตบวมทั้งตัว ป่วยหลายปีนึกว่าไม่รอด บังเอิญปฏิบัติธรรมอยู่ยี่สิบปีมาแล้ว พอปฏิบัติธรรมเกิดความเข้าใจวิธี เลยหายป่วยภายใน ๖ เดือน เดี๋ยวนี้หายหมดทุกโรคแล้ว

มรดกอันล้ำค่าของพระพุทธองค์ที่มอบไว้ให้แก่พุทธบริษัท คือ คำสอนให้เราทุกคนปฏิบัติตนให้เข้าถึงทางพ้นทุกข์ ปฏิบัติตนเพื่อเป็นพุทธบูชา เพื่อละอาสวะกิเลสในใจตนคือการมีสติกำหนดรู้ กายและใจของเรานี่เอง ถ้าปฏิบัติศึกษาใจอยู่เป็นเนืองนิจความสงบใจความสุขอันเป็นนิรันดร ก็จักหลั่งไหลพลั่งพรูลงสู่จิตใจของท่าน เป็นของแน่นอนที่สุด

พระธรรมเป็นยาครอบจักรวาล รักษาใจให้เป็นสุข ได้ทุกเพศทุกวัย และความทุกข์ที่เกิดก็เกิดหกทาง ไม่ว่าบุคคลใด คือเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การวิ่งวุ่นหาวัตถุมาสนองความอยากนั้น ยังมิใช่ทางอันเกษมจากโยคะ สมใจเรื่องนี้ก็ต้องการสิ่งต่อไป ใจคนเราไม่อิ่ม

ได้สิ่งนี้ก็ต้องการสิ่งนั้น ได้สมหวังเป็นสุขนิดหนึ่ง สุขก็ไม่เที่ยงถาวรกลับทุกข์อีกมีความต้องการต่อไป เมื่อย้อนพิจารณาตอนเราเกิดความทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะสิ่งใดถ้าเราตรงกับตัวเอง เราจะพบว่า ทุกข์เพราะสิ่งที่เป็นเครื่องอาศัยกันเท่านั้น ตายไปแล้วเราก็เอาสิ่งเหล่านั้นไปด้วยไม่ได้เลย ทรัพย์สินเงินทอง บุตรหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ยศฐาบรรดาศักดิ์ บิดา มารดา คนรัก คนชัง เคหะสถาน เรือก สวนไร่นา

วันหนึ่งจักต้องจากสิ่งเหล่านี้ไปแม้แต่ร่างกายของเรา ธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ต้องแตกแยกจากกัน ต่างคนต่างมาต่างไปแน่นอน พระราชากับยาจกมีสภาพเดียวกัน เมื่อถึงวันนั้น

พระพุทธองค์ทรงดับขันธ์ปรินิพพานนานแล้ว แต่อมฤต-ธรรมอันเป็นนิรันดรหนทางพ้นทุกข์ดับอาสวะกิเลสร้อนนั้น พระสาวกในอดีต ท่านได้รับฟังแล้วค้นพบที่กายและใจท่าน ได้ดื่มธรรมรสอันเลอเลิศเป็นจำนวนมากมายมหาศาล ธรรมะก็คือธรรมชาติอันมีจริง สำเร็จธรรมก็คือรู้ชัดในอารมณ์ และการสัมผัสทางกายทางใจทั้งมวล อยู่ในตัวของท่านเครื่องอุปกรณ์มีพร้อมอยู่แล้วทุกคนมองด้านในรู้ที่ใจ–เกิดปัญญา

พระผู้มีพระภาคเป็นผู้ค้นพบทางสายนี้ เห็นถูกเห็นตรง (สัมมาทิฐิ) เป็นวิธีป้อนอาหารให้แก่ใจ อันเรียกว่าตรัสรู้อริยสัจจธรรม ๔ ประการ คือ

๑. ทุกขอริยสัจ นามรูปสภาพทนไม่ได้
๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ ตัณหาเหตุให้เกิดทุกข์
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ สภาพของความดับทุกข์
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ทางเข้าถึงความดับทุกข์

ทรงค้นพบสามัญลักษณะ ของกายและใจที่เรียกว่า รูป นาม <u>ไตรลักษณะ</u> คือ

๑. ทุกขลักษณะ ความทนอยู่ไม่ได้
๒. อนิจลักษณะ ความไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน
๓. อนัตตลักษณะ ความไม่ใช่ตัวตน

พระองค์ทรงสอนให้กำหนดเรื่องจิต ไม่มีใครเลยรู้วิธีรักษาเศรษฐกิจทางใจได้ นอกจากความอุบัติขึ้นแห่งพุทธะ เราป้อนอาหารเป็นพิษให้แก่ใจเราตลอดชีวิต ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คือใจเรามีความพอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ

ทุกครั้งที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้สัมผัสรส กายสัมผัส ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว กิเลสทั้งหลายเกิดที่หกทวารนี้ ปัญญาเครื่องดับกิเลสก็ตามระลึกสังเกตที่หกทวารนี้ เพื่อถอนลูกศรคือความทุกข์ ออกจากใจ จะพบความร่มเย็นขึ้นตามลำดับ คลายทุกข์ แช่มชื่นใจแท้

นอนหลับสบาย หายโรคประสาท

เราทุกคนเวลานอนหลับพักผ่อน เราต้องการให้นอนหลับสนิท และตื่นขึ้นด้วยความแจ่มใส แต่แล้วเราหาทำได้ดังที่เราปรารถนาไม่ ถึงเวลานอนใจมันไม่ยอมหลับ ใจมันคิดปรุงแต่งไปเรื่อย พอใกล้หลับก็ผวาเหมือนตกจากที่สูง ๆ เวลาเราทำงานตอนกลางวัน ใจมันก็คิดไม่หยุดเช่นเดียวกัน กายก็ทำงานไป ใจก็คิดไป แต่ตอนกลางคืนพักงานทางกายแล้ว เราก็ต้องการนอนหลับพักผ่อนให้ร่างกายสบาย แต่นอนไม่หลับแล้วทุกข์ที่สุดเลย กระวนกระวาย แขนขาตัวเองยังเกิดรำคาญไม่รู้จะไปวางที่ไหน กลิ้งเกลือกไปมา หลับแต่ตาหูไม่หลับใจไม่หลับ บางทีสว่างคาตา มีเงินทองมากมาย แต่ก็ซื้อเอาความสงบทางใจไม่ได้เลย ผู้มีเงินทองมาก ซื้ออะไรที่เป็นวัตถุ แต่ซื้อเอาความสงบของใจไม่ได้เลย ต้องวิ่งไปหาหมอ ได้ยานอนหลับมา ยานอนหลับเคยพึ่งมาแล้ว กินแล้วเวลาตื่นขึ้น โผเผนอนหลับด้วยยาบังคับ ตื่นขึ้นก็ไม่เย็นใจ กินนานเข้าก็เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร และไต ตะกอนยาตกค้างสะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดเป็นพิษ เป็นโรคอื่นต่อไป

คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับนี้นาน ๆ เข้ากินยานอนหลับเกิดเป็นพิษต่อร่างกาย และการนอนไม่หลับนี้ ทำให้เกิดโรคตามมาหลายอย่างทีเดียว โรคหัวใจความดันสูง และโรคอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นมาจากนอนไม่หลับเกิดโรคสารพัด เมื่อนอนไม่หลับก็เกิดจิตใจตึงเครียดทั้ง ๆ ที่ความร่ำรวยล้นฟ้าแต่ก็ช่วยตัวเองไม่ได้เลย นอนไม่หลับเหมือนตกนรกทั้งเป็น

วิธีที่จะทำให้หลับสบาย หายโรคประสาทนั้นเวลานี้มันเป็นเพียงของง่ายแล้ว มีลูกศิษย์ดิฉันหลายท่าน มาเล่าให้ฟังว่า พอฟังเทปนอนกำหนดสติไปตามเสียงเทป ยังไม่หมดด้านเดียวเลย หลับก่อนทุกที อาการป่วยที่เป็นความดันก็หายปกติ ต้องกินยานอนหลับทุกคืนก่อนนอน แต่เดี๋ยวนี้ไม่ต้องกินแล้ว จิตใจที่เคยวุ่นวายยุ่งเหยิง ปัจจุบันนี้ก็รู้สึกว่า ใจไม่เร่าร้อนเหมือนแต่ก่อน และที่กล่าวนี้ไม่เพียงท่านเดียว แต่มีหลายท่านทีเดียวที่หายป่วยจากโรค นา ๆ ชนิด รู้ตามนี้หลับสบาย ไม่ฝันร้าย

วันหนึ่ง ๆ ท่านลองมีสติรู้สึก เวลาหายใจก็มีสติรู้ ลมกระทบที่จมูก รู้แผ่นอกที่เคลื่อนไหว รู้ความเคลื่อนไหวที่ท้อง ทำงานอะไรก็รู้ได้ รู้นิดหนึ่งแล้วทำงานไปตามปกติ ไม่ต้องบังคับน้อมลงไปรู้ ในร่างกายของเรานี่เอง รู้นิดหนึ่งแล้วก็ละไปแล้วรู้ส่วนอื่นต่อไป อย่าบังคับรู้บ้างลืมบ้าง ท่านยืนอยู่ตั้งที่ขา

ตึงที่เอว เมื่อยหลัง เมื่อยเอว ยืนอยู่ก็รู้เท้าที่เหยียบพื้นแข็งที่ปลายเท้า ที่ส้นเท้า รู้ที่ลมพัดมาถูกกาย แวบตามแขน ตามคอตามขา พัดเข้าไปในเสื้อ รู้นิดเดียวเท่าเส้นด้าย เท่าปลายเข็มเห็นชัด ยืนอยู่บางทีก็มีกลิ่นฉุยมา สติก็กำหนดได้ ยืนอยู่ยกแขนขึ้น ก็ตึงที่หัวไหล่ ตึงที่ข้อมือ เวลายกของหนักก็รู้สึกตาม ยืนอยู่ได้กลิ่นชอบใจ ไม่ชอบใจ บางทีได้กลิ่นแล้วเฉย ๆ ก็มีมากบางครั้งก็มีเสียงมากระทบ เสียงทำให้เกิดความพอใจก็มีบางทีก็โกรธเพราะได้ยินเสียง ได้ยินเสียงแล้วเฉย ๆ ก็มีบ่อยครั้งทีเดียว เวลารับปทานอาหารจับช้อนก็มีสติรู้ความรู้สึกที่ แข็ง อ่อน ร้อน เย็น เวลาอาหารอยู่ในปาก เวลากลืนในลำคอก็เคลื่อนไหวมีรสปรากฏที่ลิ้น มีความพอใจเวลารับปทานอาหาร เคี้ยวอาหารโดนพริกเผ็ด ไม่พอใจก็มี บางครั้งนั่งรับปทาน ใจนึกคิดเรื่องต่าง ๆ เวลารับปทานข้าวก็มี เวลาคิดก็ให้มีสติรู้ว่ากำลังคิด เห็นจิตที่กำลังปรุงแต่งแล้วก็สังเกตรู้ลมหายใจสลับไปมา ถ้าเจ็บตรงไหนปวดตรงไหนก็มีสติรู้ตรงนั้นทันที นั่งรับปทานอาหารได้ยินเสียงก็มีอยู่ตลอด อาหารอยู่ในปากมีกลิ่นปรากฏก็มี เคี้ยวข้าวอยู่ขากรรไกรเคลื่อนไหว ได้กลิ่นแล้วไม่พอใจก็มี มีสติรู้ได้ทั้งหมดบางทีก็มีกลิ่นภายในกลิ่นภายนอก มีกลิ่นใกล้ กลิ่นไกล กลิ่นหยาบ กลิ่นนิดหน่อยก็มี มีสติรู้ได้ทั้งหมดบ่อย ๆ ได้บ้างลืมบ้าง ไม่ใช่บังคับให้ติดต่อ แต่รู้บ้างลืมบ้างต้องเพียรสังเกต

เวลาเดินก็มีสติรู้ได้ เพราะเวลาเดินก็มีได้ยินเสียง ได้ยินแล้วพอใจไม่พอใจก็มี เดินก็มีคิดดีคิดชั่ว เดินอยู่ลมพัดมากระทบตามแขน ตามขา ตามหน้า ก็มีสติรู้ได้ บางทีเดินอยู่ก็มีกลิ่นปรากฏก็มีสติรู้ บางทีเห็นแล้วก็เกิดความชอบไม่ชอบก็มีเห็นแล้วเฉยๆ ก็มีมาก เดินแล้วบางทีก็เมื่อยตามเอว เมื่อยตามข้อเท้า หรือบางทีก็เกิดกระหายน้ำ บางทีก็ปวดปัสสาวะและปวดอุจจาระ เดินอยู่ก็มีหายใจกระทบรูจมูก หายใจมีลมปรากฏในรูคอของเราก็มี หมั่นมีสติรู้ตามที่ต่างๆ เหล่านี้ รู้นิดเดียวก็รู้ที่อื่นต่อไปอีก สังเกตลงไปที่ร่างกายและใจของเรา อย่าให้ใจเพลิดเพลินไปข้างนอก ถ้ามีคิดก็รู้ว่าคิด ปล่อยใจให้สบาย

ทีนี้มาถึงตอนสำคัญ คือตอน กลางวันก็ได้บ้าง ลืมบ้างแต่กลางคืน เข้าห้องอาบน้ำก็คอยสังเกตลงในร่างกาย ในห้องน้ำอาบน้ำจับขันจับสบู่ อาบน้ำก็มีสติ คอยสังเกต ร้อน เย็น ได้กลิ่น แข็ง อ่อน ในร่างกาย ผลัดผ้าก็หมั่นสังเกตลงไปที่ตัว จะไปไหว้พระ หรือจุดธูปเทียน ได้กลิ่นก็มีสติ ล้มตัวลงนอนก็รู้ตรงลมหายใจ หายใจลึกๆ เจ็บตรงไหน ปวดขา หรือปวดหัวรู้ลมหายใจนิดหนึ่ง ก็รู้ที่เจ็บ สลับกัน รู้สึกที่แผ่นอกเคลื่อนไหวท้องเคลื่อนไหว รู้ตรงข้อเท้าที่วางอยู่ รู้ตรงตะโพก ตรงหลัง ตรงเอว ตรงศีรษะที่ถูกหมอน รู้ตรงปลายมือ ตรงหัวไหล่ สังเกต

ไปทั่ว ๆ กลับไปกลับมา ถ้ามีคิดก็รู้ว่าคิด แล้วกลับมารู้ ตามร่างกายใหม่ รู้ตามเรื่อยไปเช่นนี้ และรูจมูกด้วย รู้ตามร่างกายทั่วไป ที่เคลื่อนไหวยุบ ๆ ยิบ ๆ สังเกตลงไปทั่วร่างกาย ร่างกายนี้กระสับกระส่ายอยู่เป็นเนืองนิจ แล้วปล่อยใจให้สบาย หลับสนิท หลับง่าย ตื่นแล้วแจ่มใส ไม่ฝันร้าย อาหารมื้อเย็น อย่ารับประทานให้อิ่มเกินไป พอเกือบอิ่มก็เลิก และเคี้ยวให้ละเอียด ไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป ไม่รับประทานอาหารไขมันสูง ดื่มน้ำสะอาดให้มากพอสมควร เรื่องอาหารก็ช่วยให้หลับสบายได้ หายใจยาว ๆ มีสติรู้ลมหายใจด้วย ปล่อยใจให้สบาย ๆ มีสติรู้ไปทั่วสรรพางค์กาย ลมหายใจเป็นยารักษาโรค หายจากโรคประสาทมาเป็นจำนวนมากแล้ว รู้ลมหายใจวันละหลาย ๆ ครั้ง รู้ร่างกายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่นึกคิด คิดดี คิดชั่ว ใจกลัวใจเหงา คอยรู้ถ้าใจคิดเรื่องคนอื่นก็มีสติรู้ การมีสติรู้อย่างนี้ ทำให้ใจสงบสะอาด สว่าง หายความเคร่งเครียดทางใจ ได้แน่นอน ไม่บังคับว่าให้รู้ตรงไหนสังเกตไปในร่างกาย ตรงไหนชัดก็รู้ตรงนั้นทันที รู้แล้วก็ละ และสังเกตใหม่ ช่วยให้ใจสบาย ถ้ารู้อย่างนี้ทำให้ใจหายความฟุ้งซ่านนอนหลับสบายแน่นอน

คำอธิฐานก่อนนั่งสมาธิ

อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายอัตตภาพร่างกายและจิตใจนี้ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา แด่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ บัดนี้

นั่งตั้งกายตรงดำรงสติมั่น กำหนดรู้ที่ลมหายใจ หายใจเข้ายาวก็มีสติรู้ หายใจออกยาวก็มีสติรู้ มีสติรู้การกระทบที่ช่องจมูกที่ลมหายใจเป็นส่วนต้นของลม ความไหวของแผ่นอกเป็นส่วนกลางของลม รู้ส่วนสุดของลมคือไหวของท้องตรงหน้าท้อง เป็นการรู้ความรู้สึก กำหนดรู้ที่ช่องจมูกกระทบ รู้การไหวที่แผ่นอก ไหวที่ท้อง เป็นกายานุปัสสนาพอจิตเกิดอารมณ์ใดก็มีสติรู้ในอารมณ์นั้น สัมมาสมาธิก็คือการศึกษาขันธ์ห้า มีสติรู้รูปนามเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องกำหนดรู้ รู้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอารมณ์ นั่งเพื่อศึกษาในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตามความเป็นจริงไม่ใช่นั่งสมาธิเพื่อเอาความสงบ เพราะส่วนมากการนั่งสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญาก็เพราะมีสติรู้ อย่ายึดมั่นในสิ่งไร ๆ

ผู้ปฏิบัติชอบติดความสงบ พอนั่งไม่สงบก็เกิดความฟุ้งซ่าน ความดีใจกลุ้มใจเกิดอารมณ์ใด มีความสุขทุกข์ใด ๆ ก็มีสติรู้เท่านั้นใจเกิดคิดใด ๆ ก็มีสติรู้เท่านั้น ถ้าผู้มีจิตใจหงุดหงิด ไม่

ต้องหลับตา นั่งสมาธินั่งลืมตาก็ได้ อย่าบังคับให้ รู้ในอารมณ์เดียว รู้รูปนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง นั่งอยู่ที่ใดก็กำหนดรู้ได้ตลอดเวลา ความเคลื่อนไหวของกายและใจ

นั่งสมาธิเกิดเป็นโรคประสาทนั้น เพราะไม่เข้าใจวิธีปล่อยวางนั่งสมาธิเพื่อจะเอานั่นเอานี่ ทำให้เกิดโรคประสาท ถ้านั่งกำหนดถูกวิธีก็รักษาโรคประสาท หายมาเป็นจำนวนมากแล้ว อย่าจ้องอยู่ที่เดียว ให้กำหนดรู้เสียง กลิ่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดรู้ ปวด เจ็บ ไหว พอใจ ไม่พอใจ ใจเฉยๆ กำหนดรู้ความจริง อย่าบังคับให้รู้อารมณ์เดียว อย่ามุ่งหวังเอาความสงบ ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านก็มีสติรู้ความฟุ้งซ่าน เจริญสัมมาสมาธิ ต้องเห็นความจริงที่เกิดขึ้น จึงจะเป็นการรักษาโรคประสาทเครียดให้หายได้จริงๆ รูปนามเขาก็เกิดๆ ดับๆ อยู่

การนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่งนานๆ นั่งตามสบาย เพราะการได้ประโยชน์ไม่ใช่การหลับตาแต่อย่างเดียว หากแต่นั่งด้วยความเข้าใจว่า ควรกำหนดอะไรสิ่งใดควรละต่างหาก

นอน ก็กำหนดสติได้ ยืน เดิน ก็กำหนดได้ ไม่ต้องไปคอยแต่นั่งสมาธิ หลับตา นั่งที่ใดก็กำหนดได้ตลอดเวลา เพราะเกิดกิเลสนั้น เกิดทั้งกลางวันกลางคืน ถ้าคอยแต่นั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว ปัญญาก็เกิดไม่ทันกิเลสเป็นแน่แท้ ถ้ากิเลสเกิดทั้งกลางวันกลางคืน ก็เจริญปัญญาทั้งกลางวันกลางคืน ก็คงจะพอ

ระงับดับกิเลสได้ทันบ้าง กิเลสเป็นของร้อนเกิดแล้วก็เผาใจเรา ปัญญาความสงบเป็นของเย็นถ้าเจริญปัญญาให้มาก จิตใจก็ร่มรื่นชื่นบาน สงบเยือกเย็น ให้ประโยชน์แก่จิตใจเป็นนามาอาหาร เกินกว่ารสอาหารในโลก เป็นคำสอนของพระพุทธองค์

คำแผ่ส่วนบุญ

ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
และผู้เคยร่วมงานการทั้งหลาย ขอจงได้ส่วนกุศลผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัน ขอให้ท่านจงมีส่วนแห่งบุญญา
พระเสื้อเมืองทรงเมืองเรืองอำนาจ องค์สยามเทวาธิราชเลิศยศฐา
มวลทวยเทพผู้พิทักษ์เก้าราชา พระขวัญฟ้าร่มเกล้าเราชาวไทย
พระพุทโธธรรมโมสังโฆคุ้ม คอยโอบอุ้มจักรีวงศ์ทรงผ่องใส
พระสถิตย์ยังสถานวิมานใด น้อมพระทัยรับกุศลผลบุญเทอญ

ลมหายใจเป็นยาอายุวัฒนะ

ถ้าท่านกำหนดลมหายใจวันละหลาย ๆ ๆ ครั้ง ท่านจะไม่เป็นโรคเส้นโลหิตตีบ ท่านจะหายจากโรคหลายอย่าง

จงลองดู

เดินจงกรม

การเดินจงกรม คือการเดินอย่างมีสติ พระผู้มีพระภาคนั้นสอนภิกษุทั้งหลายให้มีสติยืน เดิน นั่ง นอน สติรู้รูปนาม เสียงเป็นรูป เวลาเดินเคยได้ยินเสียง บางทีได้ยินเสียงแล้วพอใจ บางทีได้ยินเสียงแล้วไม่พอใจ เดินไปเหยียบของแข็งก็มีสติรู้ บางทีเหยียบของแข็งโกรธก็มีสติรู้ความโกรธ เดินอยู่ตากระพริบก็กำหนดรู้ได้ แว๊บหนึ่งก็มีสติรู้สึก บางทีเดินอยู่ เคลื่อนไหวก็กำหนดความเคลื่อนไหว เดินไปได้กลิ่นก็มี ชอบใจกลิ่นไม่ชอบใจกลิ่นก็มี สติคอยสังเกตใจของเรา ขณะเดินใจนึกคิดก็มี คิดถึงคนไม่ชอบก็มี

ใจเรานี้วิ่งไม่หยุดเลย จึงต้องมีสติให้เห็นว่าเป็นความจริง จิตใจเปลี่ยนไปไม่เคยหยุด เดี๋ยวรู้เสียง ประเดี๋ยวรู้กลิ่น เดี๋ยวรู้เย็น เดี๋ยวรู้ร้อน ประเดี๋ยวปวดขา ปวดหลัง เมื่อยเอว มีสติรู้ในกาลทั้งหมด เดินอยู่ปวดปัสสาวะสติรู้ความปวด ปวดอุจจาระกำหนดได้หมด รู้ที่ใจที่รู้สึก เดินไปเห็นแล้วพอใจก็มี เห็นแล้วไม่พอใจก็มี เดินจงกรมอยู่ บางทีก็ไปติคนเขาก็มี ใจเราคิดดีก็เห็น คิดชั่วก็ต้องเห็น ปวดหัว ปวดฟัน ภายในก็มีท้องร้องเคลื่อนไหว มีเสียงในท้องก็มี เดินไปลมเย็นพัดมา ถูกแก้ม ถูก

แขน ถูกขา เย็นเข้าไปในเสื้อก็มี สติคอยรู้ กลืนน้ำลายก็มีเสียง ลมหายใจก็มี รู้ที่เป็นปัจจุบันธรรม

เดินอยู่ก็หายใจอยู่ กระทบที่ช่องจมูก กระทบที่ลำคอ ที่รูคอข้างใน ก็มีลมกระทบ ร่างกายส่วนไหนเคลื่อนไหว สติรู้ได้หมด เหยียบลงดิน ร้อน เย็น เจ็บ เฉยๆ มีสติรู้จริงๆ อิริยาบทนั้นปิดบังทุกข์พออยากนั่งพัก ใจเริ่มเป็นทุกข์เดินนานเมื่อยก็มีสติรู้ อ่านใจตัวเอง เดินจงกรมคือเดินดูกายและดูใจตัวเอง ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น ใจอยากยืนก็รู้ใจ ใจอยากหยุดก็รู้ใจ กำลังเดินเกิดกระหายน้ำก็มีสติรู้ความรู้สึกที่กระหาย เดินจงกรมก็กำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่าฝึกจิตให้เกิดปัญญา ไม่ใช่เฉพาะเดินจงกรมนี้ ถึงเราเดินอยู่บนบ้าน หรือเดินอยู่บนถนน เดินตามปกติธรรมดามีสติได้

เดินอยู่ไหนก็มีสติรู้รูปนาม เดินก็ฝึกมีสติรู้ไปตลอดชีวิตทีเดียว มีสติรู้ความเคลื่อนไหว ของร่างกายและจิตใจ ที่เคลื่อนไหว รู้ปัจจุบันทันขณะ ละความเดือดร้อน เพียรมีสติอยู่ที่หกทวารคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น กายสัมผัส เย็นร้อน อ่อน แข็ง ใจคิดน้อมใจไปดูการเคลื่อนไหวอยู่ทุกอิริยาบทส่วนใจนั้นก็น้อมไปรู้ ใจนึกคิดใจเฉย ใจเกิดความกลัว ก็มีสติรู้ได้ สังเกตุว่าเดี๋ยวนี้ใจกำลังคิดอะไรแล้วมีสติรู้ บ่อยๆ

ทาง ๗ สายเวลาตายจะไปไหน

โลภ	มีความโลภเกิดเป็นเปรตอสุรกาย
โกรธ	โกรธมากมายไปนรกเป็นแม่นมั่น
หลง	หลงสติเกิดเป็นเดรัจฉานพลัน
ศีล	เป็นมนุษย์ศีลห้านั้นประจำตัว
ทาน	การทำทานสร้างโบสถ์วิหารไปสวรรค์
สมาธิ	ไปพรหมนั้นทำสมถฌานจิตทั่ว
ปัญญา	เจริญวิปัสสนาดับกิเลสเหตุมืดมัว
	พ้นความชั่วมีสุขซึ่งถึงนิพพาน

ถ้าเราตายเอาอะไรไม่ได้แน่ ได้ไปแต่ต้นทุนบุญกุศล
ลมจะพัดน้ำจะท่วมไฟเผาลน ขโมยปล้นบุญไม่ได้ของในตัว
มีศีลทานภาวนาเป็นอาวุธ จะไปผุดเกิดที่ใดก็ไม่ชั่ว
เพราะมีบุญเป็นที่พึ่งซึ่งใจตัว พ้นความชั่วจิตสว่างพบทางบุญ

สถิติพิมพ์หนังสือทางพ้นทุกข์ ๑๔ ครั้ง

พ.ศ. ๒๕๒๑ – ๒๕๒๙ ๑๔๘,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ ร.พ. สุทธิสารการพิมพ์ 294/2 ถนนอิสรภาพ บางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
โทร. 4651768 นายสุรพงษ์ เรียวสุทธิ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2531

อริยทรัพย์ ๗

๑ สัทธา เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม เชื่อคำสอนของพุทธะ

๒ ศีล สำรวม กาย วาจา ใจ อยู่เสมอ (สังวรศีล)

๓ หิริ ความละอายบาปทั้งปวง

๔ โอตตัปปะ ความสดุ้งกลัวต่อบาป

๕ พหุสัจจ ได้ฟังคำสุภาษิตของพุทธะมาก

๖ จาคะ ให้วัตถุทานอภัยทานและธรรมทาน

๗ ปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจจธรรมสี่

อริยทรัพย์เจ็ดประการ

ชีวิตวายปราณ ติดตัวไปได้

ศีลทานภาวนา รีบหาเพื่อนใจ

ทรัพย์สินอื่นใด ไม่ติดตัวเลย

สำเนียง เจริญลาภ

เทปบัวสี่เหล่า และหนังสือ

๑ วิปัสสนาคำกลอน
๒ ขันธ์ห้าปนคำกลอน
๓ นั่งสัมมาสมาธิ
๔ ปฏิบัติสี่อิริยาบท
๕ วิสาขะรำลึกคำกลอน
๖ พระอานนท์พุทธอนุชาคำกลอน
๗ พระพิมพาพิลาปคำกลอน
๘ พระสุเมธาเถรี-นางสิริมา คำกลอน
๙ ปฐมเทศนาสติปัฏฐานสี่คำกลอน
๑๐ อายตนะสิบสอง
๑๑ แม่จ๋า ลูกเอ๋ย คำกลอน
๑๒ ประทีปธรรม คำกลอน
๑๓ ประทีปธรรม (คำกลอนต่อ)
๑๔ พุทธศาสนาประยุกต์ (บรรยายที่ ร.พ. ศิริราช)
๑๕ หาความสุข บรรยายที่ ร.พ. วชิระพยาบาล
๑๖ เทปทางพ้นทุกข์
๑๗ เทปพ่อจ๋าสอนธรรมง่าย ๆ

เทปบริหารกายรักษาโรค ๑-๖
หนังสือบริหารกายรักษาโรค ๓.-
หนังสือพระคุณพ่อ ๓.-
หนังสือทางพ้นทุกข์ ๒.-
หนังสือพระคุณแม่ ๒.-
หนังสือสวดมนต์แปลทำวัตร เช้า-เย็น ๒.-

หนังสือและเทปสั่งที่ สำเนียง เจริญลาภ ๑๐๓ ตรอกวัดใหม่พิเรนทร์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กทม. ๑๐๖๐๐ โทร. ๔๖๖๑๔๒๕ สั่งจ่าย ป.ณ. บางกอกใหญ่ เทปม้วนละ ๒๕ บาท